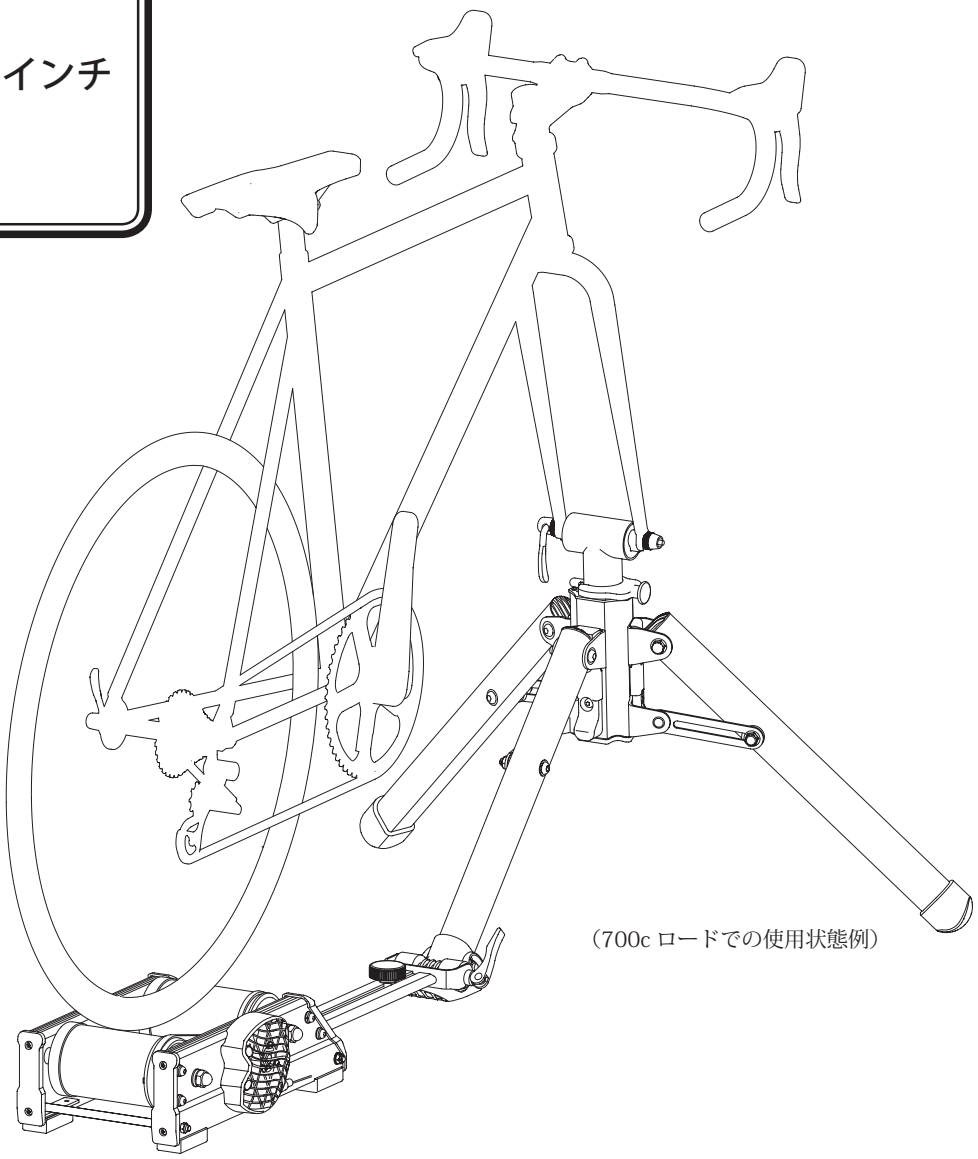
MINOURA

自転車室内練習機

LiveRide FG540 HYBRID ROLLER

(ver.1.0 2015/8)

[適合タイヤサイズ]
650c ～ 700c、26 ～ 29 インチ
[適合ホイールベース]
950 ～ 1,200mm



（700c ロードでの使用状態例）

注意すべきこと

- このトレーナーは室内もしくは舗装面上での使用を前提としています。土の上もしくは泥濘地での使用は、細かい砂粒などが負荷装置内やベアリングに侵入してトラブルになる恐れがあります。また泥のついたタイヤのままで使用しないでください。
- 24 インチなど指定サイズよりも小さいホイールを持つ自転車で使うと、かなり前上がりな姿勢になってしまうので不適です。
- 後輪がローラーから逸脱しないよう、組み立てて自転車をセットした最初はゆっくり回し、後輪タイヤがどこまでずれるかを確認し、必要に応じて修正してください。

お問い合わせ先

修理や故障のご依頼の場合は，添付の製品保証規定をよくお読みになった上で、まず最初にお買い求めになったショップにご相談ください。

＜販売元＞

株式会社 深谷産業

〒 462-0062　名古屋市北区新沼町 150
Phone: (052) 909-6201 / Fax: (052) 909-6212
www.fukaya-sangyo.co.jp

＜製造元＞

株式会社 箕浦

〒 503-2305　岐阜県安八郡神戸町神戸 1197-1
Phone: (0584) 27-3131 / Fax: (0584) 27-7505
minoura@minoura.jp（営業）/ infodesk@minoura.jp（カスタマーサービス）
www.minoura.jp

日本製

注意していただきたいこと　ご使用になる前に必ずお読みください

● 650c ～ 700c あるいは 26 ～ 29 インチで、ホイールベースが 950 ～ 1,200mm の通常の 2 輪自転車専用です。
タンデムやロングテールバイクなど規定サイズを超える自転車、また小径車やリカンベントなど他のタイプの自転車では使用しないで ください。

●前フォークのハブ幅が 100mm の、9mm クイック式もしくは 15mm スルーアクスル式のもの専用です。
それ以外の幅の前フォークには取り付けられません。無理に装着すると前フォークを破損します。

●自転車の後ろ半分は何にも支えられていませんので、乗り降りする際にはバランスを崩して転倒しないよう十分に注意してください。特にペダルに足をかけてハンドルを引っ張りながらまたがるようにして乗ると、ひっくり返ってしまう恐れがあります。
乗り降りの際には、体を十分にサドルに寄せ、ハンドルを胸に抱え込むようにして、できるだけ車体中心に重心を集めたままで行なってください。

●タイヤのトレッドパターンによっては大きな走行音をたてることがあります。騒音を減らすには後輪タイヤをスリックタイプのものに交換してください。

●前フォークおよびセンターフレームの前フレームへの接続にはクイックレリーズを使用しています。
クイックは確実にしっかりと締め付けてください。締め込みが甘いなど不適切な固定だと使用中に突然外れて転倒するなど、アクシデントの原因になります。
クイックの正しい使い方については経験豊富なメカニックにお尋ねください。我流は禁物です。

●後輪タイヤは必ず 2 本のローラーに同時に接するよう、センターフレームの長さ調整を正しく行なってください。
一方のローラーにしか接していない状態では正しい負荷が得られません。また自転車の安定性も損なわれます。

●安全のため、平坦で水平な床に設置し、脚はいっぱいに開いてお使いください。
特に前フォーク受けを持ち上げて上り坂の再現をする場合に左右方向に傾斜していると不安定になります。

●トレーニングをやめるときはブレーキは使用しないでください。勢いのついたままのローラーにより自転車の挙動が悪くなり、最悪の場合、転倒したりタイヤがバーストすることもあります。
止まる場合は、ただペダリングをやめるだけで車輪は負荷抵抗により勝手に止まってくれます。

●高速で回転している車輪や回転部に触れると怪我をします。トレーニング中は小さな子供やペットなどを近づけないでください。

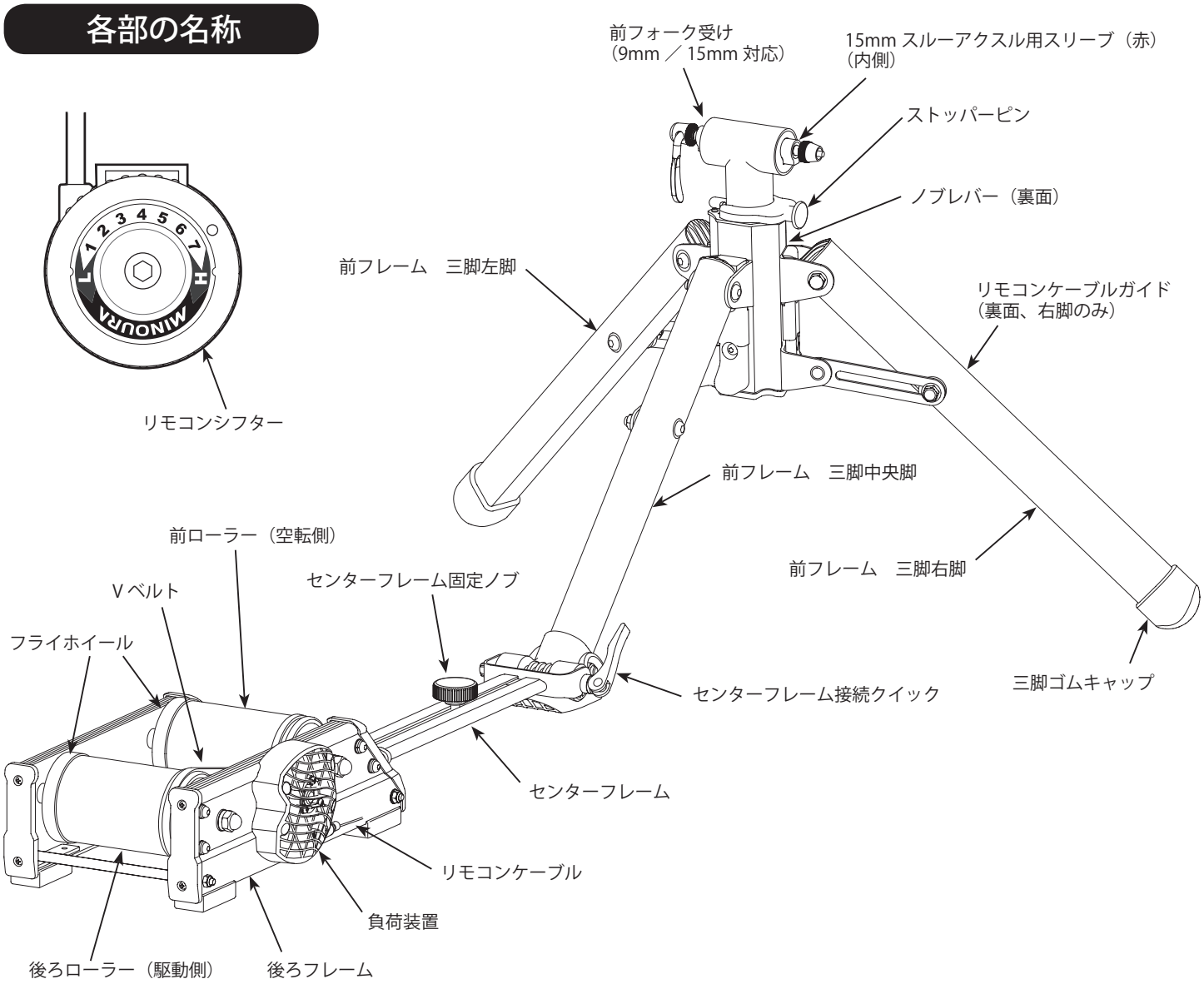
● FG540 のリモコン式負荷装置をマニュアルレバー式に変更することは内部の構造上できません。リモコンを取り外すと自動的に負荷は最大位置に固定されます。

●トレーニング中にかく汗やゴム脚キャップによる床やカーペットへの汚れ付着や傷付きを防止するため、できるだけトレーナーの下にはバスタオルやマットなどを敷くようにしてください。

●本商品を使用中にもし異常な音やにおいなどを感じた場合は、すぐに使用を中止し、お買い求めになった販売店にご相談ください。弊社への事前の相談なく勝手に分解しないでください。

●弊社は、本商品をご購入された日から起算して 1 年間の、メーカー側に瑕疵のあるトラブルに関しての品質保証を行なっております。
なおこの説明書で指示されている以外の方法や目的で本商品を使用した場合や、弊社の許可なく自分で分解したり改造した場合には、すべての品質保証が無効となります。また自然摩耗については保証の範囲外です。
輸送中の落下によるダメージなど工場出荷後のいかなるトラブルにつきましては、弊社ではなく、担当した運送業者に直接お問い合わせください。
詳しくは添付の「製品保証規定」カードをご参照ください。また最新情報につきましては弊社ウェブサイト（www.minoura.jp）をご参照ください。

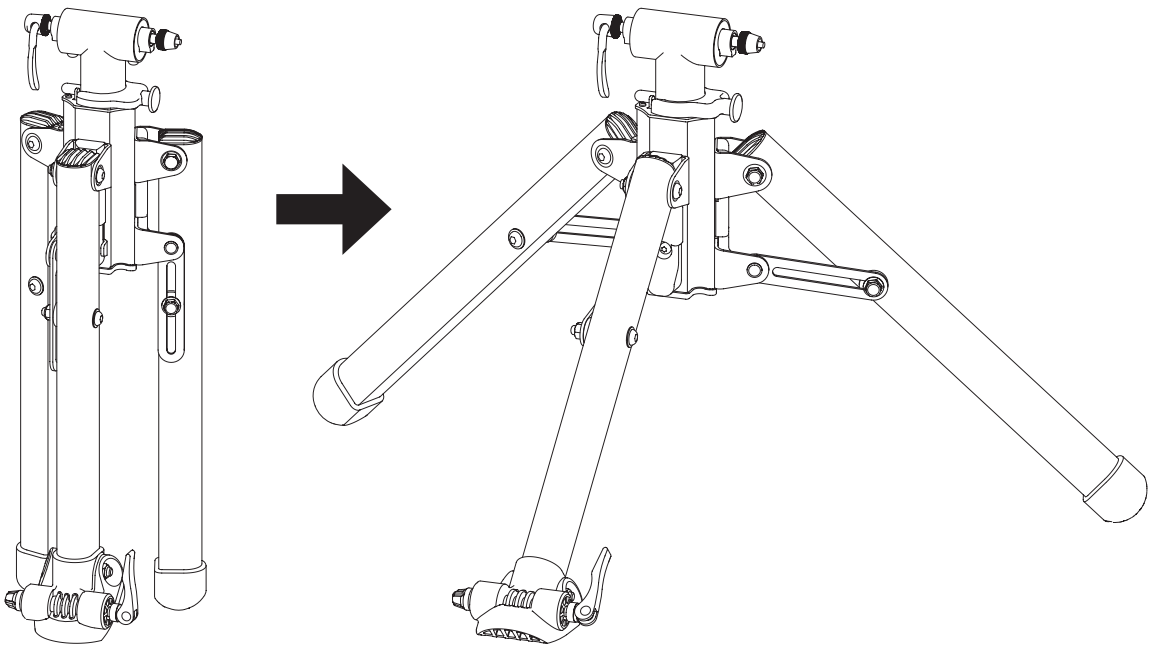
各部の名称



FG540 のセットアップのしかた　工具は必要ありません

1

前フレームの三脚をそれぞれいっぱいに開き、床の上に置きます。



⚠

三脚が完全に開いていることを必ず確認してください。

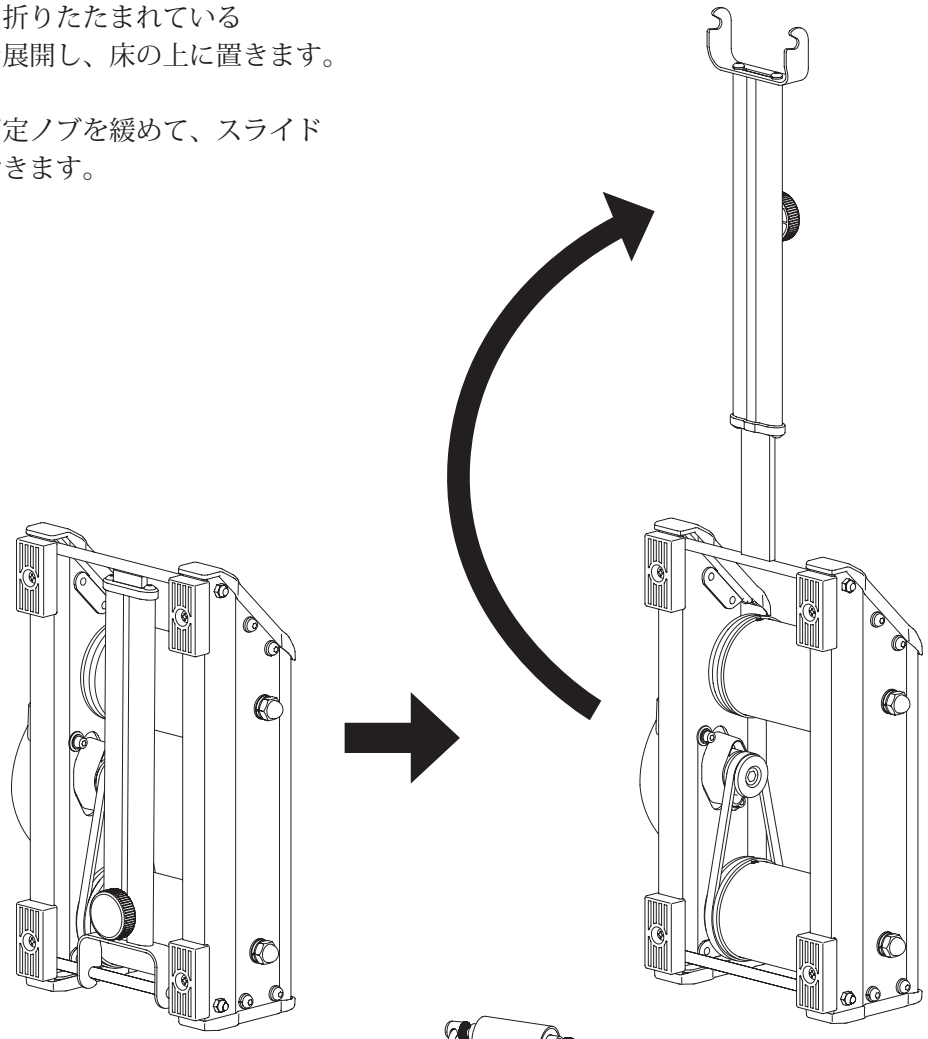
⚠

三脚を閉じる際は、指を挟まないように注意してください。

2

後ろフレーム下面に折りたたまれている
センターフレームを展開し、床の上に置きます。

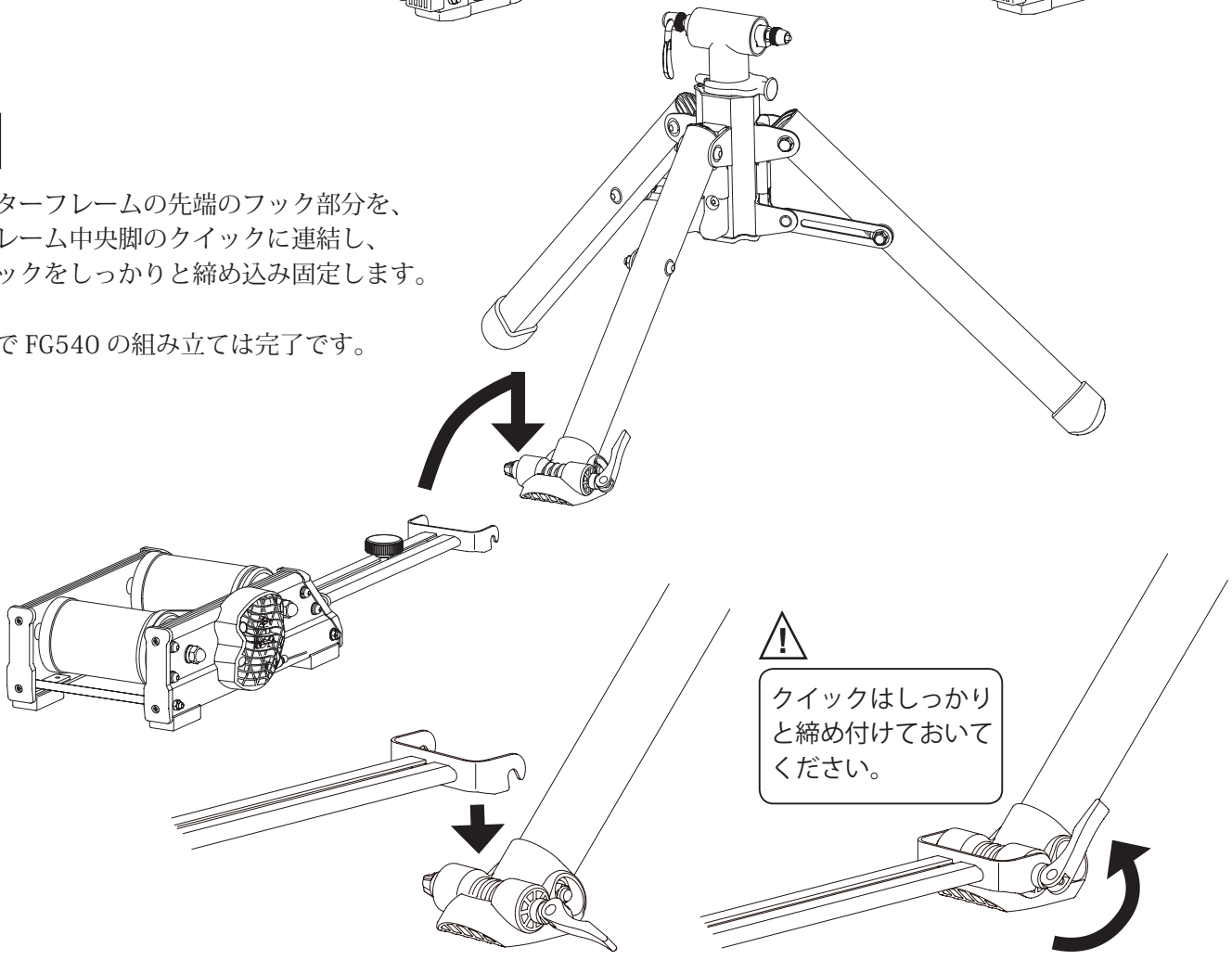
センターフレーム固定ノブを緩めて、スライド
できるようにしておきます。



3

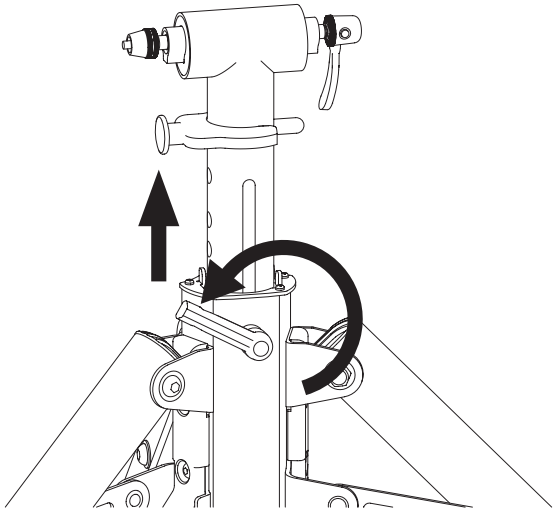
センターフレームの先端のフック部分を、
前フレーム中央脚のクイックに連結し、
クイックをしっかりと締め込み固定します。

これで FG540 の組み立ては完了です。

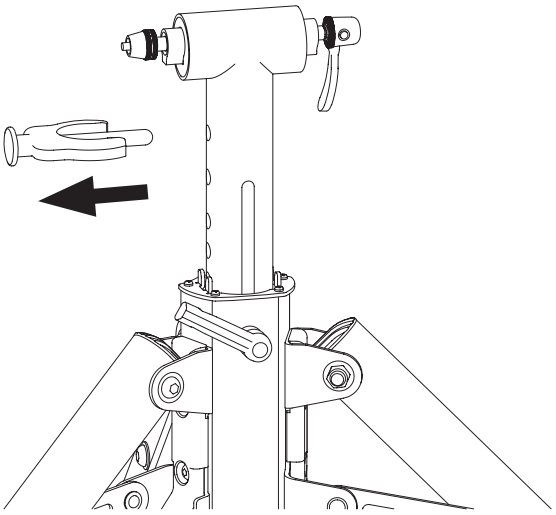


前フォーク受けの高さ調整のしかた

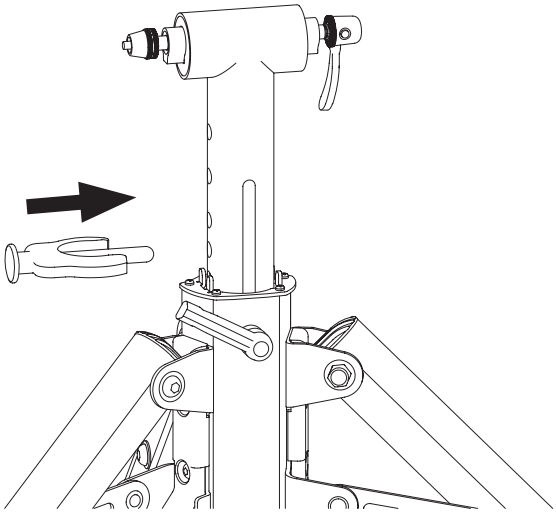
1 ノブレバーを左に回して緩め、前フォーク受けを引き上げます。
レバーは引っ張るとフリーになる構造で、力の入れやすい角度に変えられます。



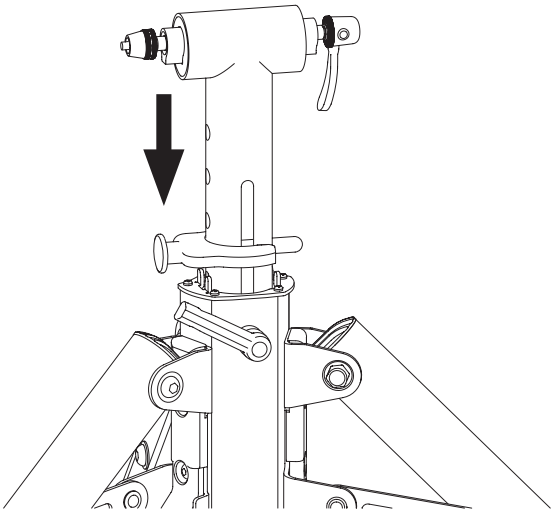
2 ストッパーピンは前フォーク受けを持ち上げた時だけ引き抜けるようになっています。



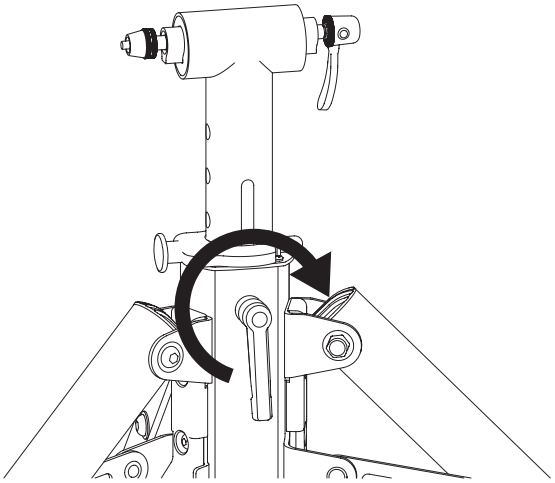
3 好みの角度になるようにピンを別の孔に挿し替えます。



4 ストッパーピンが当たるまで前フォーク受けを降ろします。

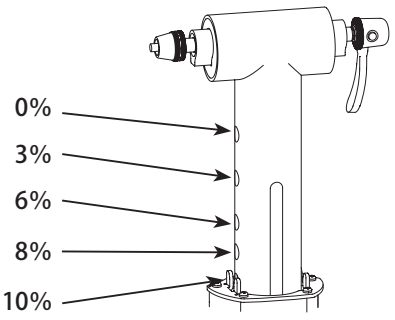


5 ノブレバーを右に回して、しっかりと締め付け固定します。



上り坂の再現について

ストッパーピンを差し込む位置によって変わる前フォーク受けの高さで、以下のように上り坂を再現することができます。（700c ロードでの場合の数値）



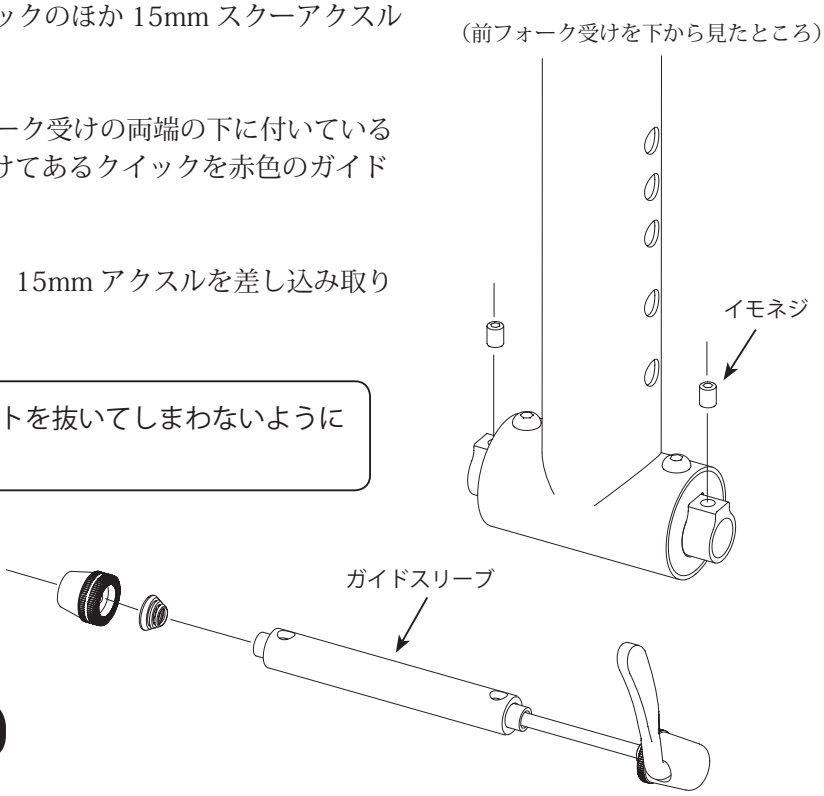
15mm スルーアクスルの場合

必要な工具：M3 六角レンチ（付属なし）

FG540 の前フォーク受けは、一般的な 9mm クイックのほか 15mm スクーアクスルでも使用できます。

15mm スルーアクスルを使用する場合は、前フォーク受けの両端の下に付いているイモネジ（頭のないねじ）を緩めて抜き、組み付けてあるクイックを赤色のガイドスリーブごと引き抜きます。

あとは前フォークと前フォーク受けの孔を合わせ、15mm アクスルを差し込み取り付けます。



⚠ イモネジと間違えて隣のボタンボルトを抜いてしまわないように注意してください。

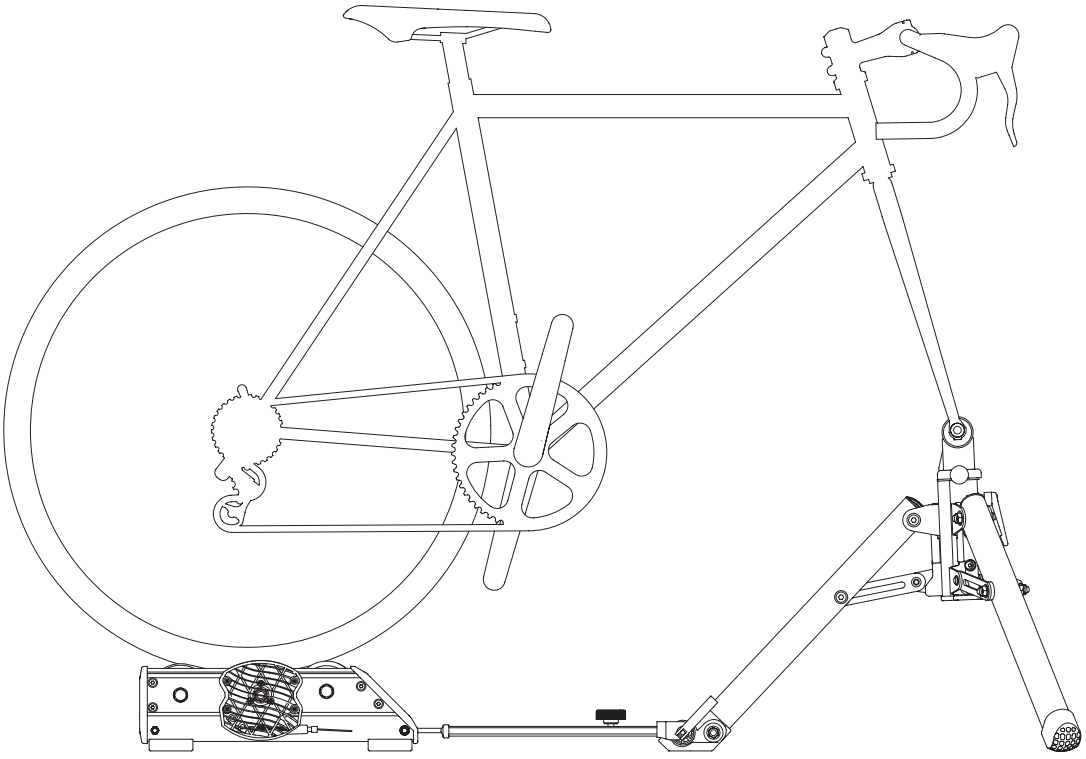
自転車の装着のしかた

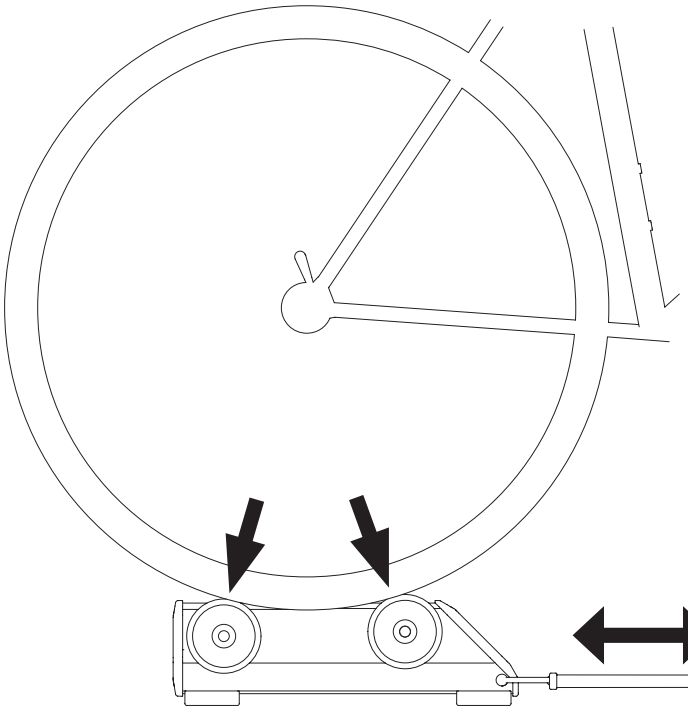
1 前輪を取り外した前フォークを前フォーク受けにしっかりと取り付けます。

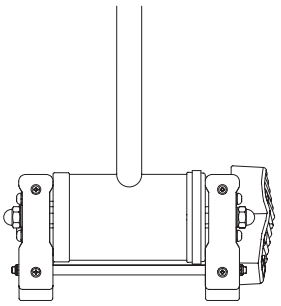
2 後輪を後ろフレームのローラーの上に載せます。

3 センターフレームを前後にスライドさせて、後輪タイヤが後ろフレームの 2 本のローラーにともに均等に接するように位置を調整します。

3 センターフレーム固定ノブをしっかりと締め付けて完了です。

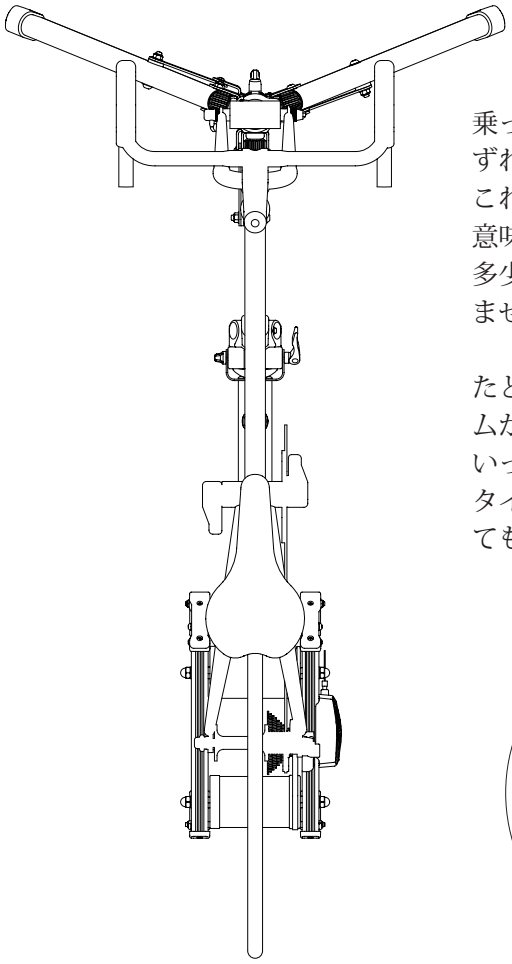






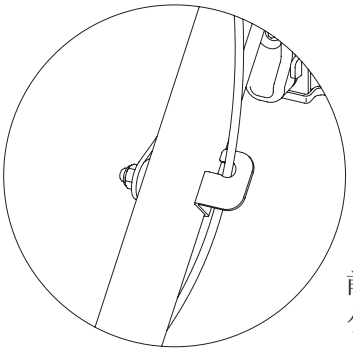
⚠ 後輪タイヤはローラーの中央部分に位置し、他のどこにも接しないようにしてください。

⚠ 後輪タイヤが 2 本のローラーに均等に接するようにセンターフレームの位置を調節してください。
もしタイヤの当たり方が均等ではなく後ろ寄りで、前側ローラーとタイヤとの間に隙間がある場合はセンターフレームが弾むような動きをします。その時は後ろフレームをもう少し下げてください。
逆に後ろローラーとタイヤとの間に隙間がある場合は、漕ぐとタイヤがスリップします。タイヤを異常摩耗させてしまいますので、後ろフレームをもう少し前進させてください。



乗っていると、後輪タイヤがローラーの中心ではなく左右いずれかにずれる場合があります。
これは自転車の中心線と FG540 の中心線がずれてしまっていることを意味します。
多少ずれていてもローラーからはみ出ていなければ特に問題ではありませんが、気になる方は以下のようにして修正します。

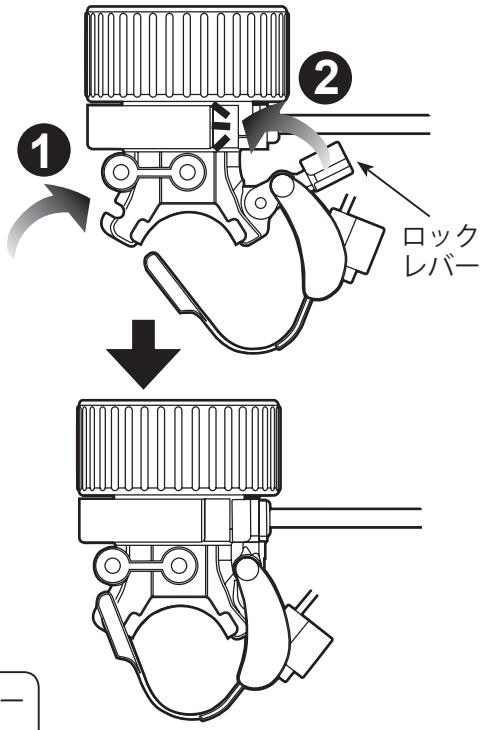
たとえばタイヤがローラーの右の方にずれてしまう場合は、後ろフレームが左にずれて設置してあるためです。
いったんセンターフレーム固定ノブを緩め、ローラーの中心とずれたタイヤの中心との間隔分だけ後ろフレームを右にずらしてやり、そしてもう一度ノブをしっかりと締め付けます。



前フレーム三脚右脚の前方にはリモコンケーブルを通しておくガイドがあります。

リモコンシフターの使い方　必要な工具：M4 六角レンチ（付属なし）

FG540 には負荷を 7 段階に調節できるリモコンシフターが装備されています。
シフターをハンドルバーやステムに装着しておくことで、いちいち自転車から降りることなく希望の強さに負荷を変えることができます。
クランプバンドは柔軟な樹脂製で、一般的な丸断面のハンドルバーはもちろん、異形断面のエアロ形状ハンドルバーや角形を除くステムにもフィットします。



リモコンシフターの装着方法：

1) ハンドルバーなどにシフターのクランプバンドを巻き付ける。
2) バンド先端のフックをシフター基部の溝に掛ける（右図①）。
3) ロックレバーを引き上げて締め付ける（右図②）。
（バンドのサイズ調整が必要であれば、下記の要領で行ないます）

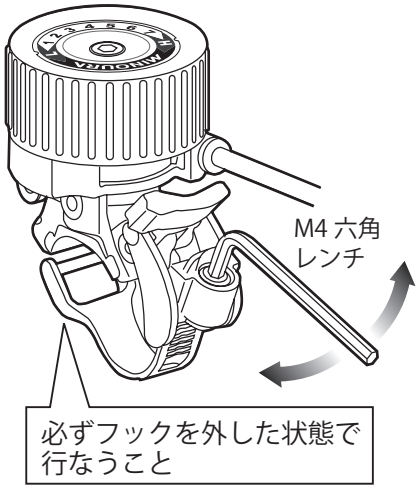
負荷の上げ方：リモコンシフターのダイヤルを「H」方向に回す

負荷の下げ方：リモコンシフターのダイヤルを「L」方向に回す

⚠ 「L」位置は負荷ゼロではありません。Lであってもタイヤがローラーを押し付けることによる最小限の負荷はかかっています。

リモコンシフターのクランプバンドは、あらかじめ標準サイズのハンドルバー (直径 22mm) におおよそ合わせてあります。
もしそれがきつ過ぎたりゆる過ぎたりする場合や、あるいはステムなど他のサイズのものに取り付ける場合には、クランプバンドを調整して直します。
調整はバンド基部にある樹脂ネジを M4 六角レンチで回して行ないます。
(M4 六角レンチは付属していませんので、ご自身でご用意ください)

⚠ 無理に回すと樹脂バンドのボルトを破損させてしまいますので、ネジ調整は必ずフックを外してから行なってください。



リモコンケーブルのテンション調整　工具不要

もしリモコンレバーを操作してもLやHにセットできなくなったら、ケーブルが伸びてきている証拠です。下記の手順でケーブルテンションを再調整してください。

1) まずシフターをハンドルバーから外し、ケーブルをまっすぐに伸ばして床に横たえ、リモコンシフターを「H」の位置にセットします。
2) ケーブル根本の黒い樹脂キャップを引き抜くと調整ネジが現われます。
3) アウターケーブルをシフター方向に押し付けたまま、調整ネジをアウターケーブルに押し当てます。
4) その位置を保ったまま、ロックナットを負荷装置の本体ケースに当たるまでねじ込みます。それ以上ねじ込むとLに入らなくなりますので、当たるまでで結構です。
5) 樹脂キャップをかぶせ直して終了です。